

彰化縣114學年度溪湖國民中學 體育班

溪湖國中體育專業課程計畫

114年6月4日體育班發展委員會審議通過

114年6月12日課程發展委員會審議通過

彰化縣政府 府教體字第1140003494號

中華民國114年9月8日

彰化縣立溪湖國民中學 114 學年度體育班課程規劃領域/科目/每週節數

領域科目/實施規範節數				教育階段	國民中學		
				階段/年級	第四學習階段		
					7年級 節數	8年級 節數	9年級 節數
部定課程	領域學習 課程	語文	國語文（5）	5	5	5	
			本土語言/ 新住民文(1)	1	1	1	
			英語文（3）	3	3	3	
		數學(4)		4	4	4	
		社會(3) （歷史、地理、公民與社會）		3	3	3	
		自然科學(3) （理化、生物、地球科學）		3	3	3	
		藝術(2-3) （音樂、視覺藝術、表演藝 術）		2	2	2	
		綜合活動(2-3) （家政、童軍、輔導）		2	2	2	
		科技(1-2) （資訊科技、生活科技）		1	1	1	
		健康與體育(2-3) （健康教育、體育）		2	2	2	
	特殊類型 班級課程	體育專業(5) （專項體能訓練、專項技術訓練）		5	5	5	
領域學習節數(31-34)				31	31	31	
校訂課程	彈性學習課程 (1-4)	統整性主題/專題/ 議題探究課程		3	3	3	
		社團活動與技藝課程		0	0	0	
		特殊需求領域課程 （體育專業）		1	1	1	
		其他類課程		0	0	0	
學習總節數(33-35)				4	4	4	

彰化縣立溪湖國民中學 114 學年度體育班體育專業課表

實施年級：☐5 年級☐6 年級☒7 年級☐8 年級☐9 年級(依年級自行複製)

星期 節次	一	二	三	四	五
第一節					
第二節					
第三節					
第四節					
第五節					
第六節		專項技術訓練	專項技術訓練	專項技術訓練	
第七節		專項技術訓練	專項技術訓練	專項技術訓練	

備註：體育專業課程，請於上課日之第六節課起實施。

彰化縣立溪湖國民中學 114 學年度體育班體育專業課表

實施年級：☐5 年級☐6 年級☐7 年級☒8 年級☐9 年級(依年級自行複製)

星期 節次	一	二	三	四	五
第一節					
第二節					
第三節					
第四節					
第五節					
第六節		專項技術訓練	專項技術訓練	專項技術訓練	
第七節		專項技術訓練	專項技術訓練	專項技術訓練	

備註：體育專業課程，請於上課日之第六節課起實施。

彰化縣立溪湖國民中學 114 學年度體育班體育專業課表

實施年級：☐5 年級☐6 年級☐7 年級☐8 年級☒9 年級(依年級自行複製)

星期 節次	一	二	三	四	五
第一節					
第二節					
第三節					
第四節					
第五節					
第六節		專項技術訓練	專項技術訓練	專項技術訓練	
第七節		專項技術訓練	專項技術訓練	專項技術訓練	

備註：體育專業課程，請於上課日之第六節課起實施。

彰化縣立溪湖國民中學 114 學年度體育班(桌球)體育專業

課程計畫

- 說明：1. 特殊需求領域課程另依十二年國民基本教育體育班課程實施規範、體育專業領域課程綱要等相關辦法辦理。
2. 教學進度可單週呈現或以單元數週呈現。
3. []處為可選填之項目。

課程名稱	專項技術訓練(桌球)	課程類別	☒ 部定課程/特殊類型班及課程（體育專業，每週5節） ☒ 校定課程/彈性學習課程/特殊需求領域課程（體育專業課程，每週1節）
實施年級	☒ 7 年級 ☐ 8 年級 ☐ 9 年級	節數	每週 6 節 第 1 學期 共 126 節 第 2 學期 共 120 節
設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。		
課程目標	一、培養專項運動之競技體能（體能訓練）：能依專項運動之特性執行個人體能訓練，增進專項運動之競技體適能。 二、精進專項運動之技術水準（技術訓練）：能藉由專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之專項運動技術水準。 三、發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：能經由專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。 四、提升專項運動之心理素質（心理訓練）：能運用科學之訓練方法，有效發展並提昇專項運動競賽之心理素質。		
核心素養	☒ 體-J-A1具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 ☒ 體-J-A2具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 ☒ 體-J-B1具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 ☒ 體-J-B3具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。		
學習階段重點	學習表現	P-IV-1理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 Ta-IV-1分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	

		學習內容	P-IV-A1網/牆性球類運動組合性體能 T-IV-B1網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔切、移位與過渡等組合性技術網/牆性球類運動 Ps-IV-D1網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	
學習進度 /週次		單元/主題	教學內容	[評量]
第1學期	第1-3週	體能訓練 基本技術訓練	1. 做操(頸部、手臂、核心、大腿、小腿) 2. 正手揮拍(動作流暢度與精確性) 3. 反手揮拍(動作流暢度與精確性) 4. 正手四條線50個兩次(培養控球能力) 5. 發上旋球接發球(訓練接發球意識與判斷) 6. 發球二十分(訓練發球精準增加搶攻機會)	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
	第4-6週	體能訓練 基本技術訓練	1. 做操(頸部、手臂、核心、大腿、小腿) 2. 正手揮拍(動作流暢度與精確性) 3. 反手揮拍(動作流暢度與精確性) 4. 正手四條線50個兩次(培養控球能力) 5. 發上旋球接發球(訓練接發球意識與判斷) 6. 發球二十分(訓練發球精準增加搶攻機會)	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
	第7週	段考週停練		
	第8-11週	體能訓練 提升切球技術	1. 做操(頸部、手臂、核心、大腿、小腿) 2. 正手切球揮拍(動作流暢度與精確性) 3. 反手切球揮拍(動作流暢度與精確性) 4. 正手對角線50個兩次(培養控球能力) 5. 發下旋球接發球(訓練接發球意識與判斷) 6. 發球二十分(訓練發球精準增加搶攻機會)	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
	第11-13週	體能訓練 提升發球技術	1. 做操(頸部、手臂、核心、大腿、小腿) 2. 發球一小時(下旋、側下旋、快速球) 3. 接發球一小時(下旋、側下旋、快速球)	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
	第14週	段考週停練		
	第15-19週	體能訓練 提升比賽訓練技術	1. 做操(頸部、手臂、核心、大腿、小腿) 2. 比賽兩小時(依照程度進行分組循環)	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
	第20-21週	段考週停練		

第2學期	第 1-3週	體能訓練 基本技術訓練	1. 做操(頸部、手臂、核心、大腿、小腿) 2. 左推右攻(提升腳步移動中擊球穩定性) 3. 擺速不定點(利用不特定落點訓練反應力)	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
	第 4-5週	體能訓練 基本技術訓練	1. 做操(頸部、手臂、核心、大腿、小腿) 2. 左推右攻(提升腳步移動中擊球穩定性) 3. 擺速不定點(利用不特定落點訓練反應力)	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
	第6週	體能訓練 提升接發球、發球技術	1. 做操(頸部、手臂、核心、大腿、小腿) 2. 發球一小時(下旋、側下旋、快速球) 3. 接發球一小時(下旋、側下旋、快速球)	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
	第7週	段考週停練		
	第8週	提升接發球、發球技術	1. 做操(頸部、手臂、核心、大腿、小腿) 2. 發球一小時(下旋、側下旋、快速球) 3. 接發球一小時(下旋、側下旋、快速球)	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
	第 9-13週	體能訓練 提升正、反手切球技術	1. 做操(頸部、手臂、核心、大腿、小腿) 2. 正手切球揮拍(動作流暢度與精確性) 3. 反手切球揮拍(動作流暢度與精確性) 4. 正手對角線50個兩次(培養控球能力) 5. 發下旋球接發球(訓練接發球意識與判斷) 6. 發球二十分(訓練發球精準增加搶攻機會)	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
	第14週	段考週停練		
	第 15-16週	體能訓練 提升相持能力	1. 做操(頸部、手臂、核心、大腿、小腿) 2. 左推右攻(提升腳步移動中擊球穩定性) 3. 擺速不定點(利用不特定落點訓練反應力)	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
	第 17-19週	體能訓練 提升相持能力	1. 做操(頸部、手臂、核心、大腿、小腿) 2. 左推右攻(提升腳步移動中擊球穩定性) 3. 擺速不定點(利用不特定落點訓練反應力)	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
	第 20-21週	段考週停練		
評量規劃		【上學期】 1. 個人技術(40%)： 2. 團隊對抗競賽(40%) 3. 競技參賽運動表現(20%)		

	【下學期】 1. 個人技術(40%)： 2. 團隊對抗競賽(40%) 3. 競技參賽運動表現(20%)		
教學設施 設備需求	球拍、球、桌球室練習場		
教材來源	1. 體育專業領域課程綱要 2. 自編教材	師資來源	代理教師

彰化縣立溪湖國民中學 114 學年度體育班(桌球)體育專業

課程計畫

- 說明：1. 特殊需求領域課程另依十二年國民基本教育體育班課程實施規範、體育專業領域課程綱要等相關辦法辦理。
2. 教學進度可單週呈現或以單元數週呈現。
3. []處為可選填之項目。

課程名稱	專項技術訓練(桌球)	課程類別	☒ 部定課程/特殊類型班及課程（體育專業，每週5節） ☒ 校定課程/彈性學習課程/特殊需求領域課程（體育專業課程，每週1節）
實施年級	☐ 7 年級 ☒ 8 年級 ☐ 9 年級	節數	每週 6 節 第 1 學期 共 126 節 第 2 學期 共 120 節
設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。		
課程目標	一、培養專項運動之競技體能（體能訓練）：能依專項運動之特性執行個人體能訓練，增進專項運動之競技體適能。 二、精進專項運動之技術水準（技術訓練）：能藉由專項運動技術的學習與鍛練，發展個人與團隊之專項運動技術水準。 三、發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：能經由專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。 四、提升專項運動之心理素質（心理訓練）：能運用科學之訓練方法，有效發展並提昇專項運動競賽之心理素質。		
核心素養	☒ 體-J-A1具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 ☒ 體-J-A2具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 ☒ 體-J-B1具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 ☒ 體-J-B3具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。		
學習階段重點	學習表現	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	

		學習內容	P-IV-A2網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔切、移位與過渡等組合性技術網/牆性球類運動 Ta-IV-C1網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ps-IV-D1網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	
學習進度 /週次		單元/主題	教學內容	[評量]
第1學期	第1-3週	體能訓練 加強接發球、揮拍能力	1. 做操(頸部、手臂、核心、大腿、小腿) 2. 發球一小時(下旋、側下旋、快速球) 3. 接發球一小時(下旋、側下旋、快速球)	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
	第4-6週	體能訓練 加強接發球、揮拍能力	1. 做操(頸部、手臂、核心、大腿、小腿) 2. 發球一小時(下旋、側下旋、快速球) 3. 接發球一小時(下旋、側下旋、快速球)	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
	第7週	段考週停練		
	第9-12週	體能訓練 提升相持能力	1. 做操(頸部、手臂、核心、大腿、小腿) 2. 左推右攻(提升腳步移動中擊球穩定性) 3. 擺速不定點(利用不特定落點訓練反應力)	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
	第12-13週	體能訓練 提升相持能力	1. 做操(頸部、手臂、核心、大腿、小腿) 2. 左推右攻(提升腳步移動中擊球穩定性) 3. 擺速不定點(利用不特定落點訓練反應力)	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
	第14週	段考週停練		
	第15-19週	體能訓練 提升相持能力	1. 做操(頸部、手臂、核心、大腿、小腿) 2. 左推右攻(提升腳步移動中擊球穩定性) 3. 擺速不定點(利用不特定落點訓練反應力) 4. 反中反正(左右銜接轉換提升轉換能力)	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)

	第20-21週	段考週停練		
第2學期	第1-6週	體能訓練 加強接發球、揮拍能力	1. 做操(頸部、手臂、核心、大腿、小腿) 2. 發球一小時(下旋、側下旋、側上旋、快速球) 3. 接發球一小時(下旋、側下旋、側上懸、快速球)	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
	第7週	段考週停練		
	第8-13週	體能訓練 提升相持能力	1. 做操(頸部、手臂、核心、大腿、小腿) 2. 左推右攻(提升腳步移動中擊球穩定性) 3. 擺速不定點(利用不特定落點訓練反應力) 4. 反中反正(左右銜接轉換提升轉換能力)	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
	第14週	段考週停練		
	第15-19週	體能訓練 提升相持能力	1. 做操(頸部、手臂、核心、大腿、小腿) 2. 左推右攻(提升腳步移動中擊球穩定性) 3. 擺速不定點(利用不特定落點訓練反應力) 4. 反中反正(左右銜接轉換提升轉換能力)	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
	第20-21週	段考週停練		
評量規劃	【上學期】 1. 個人技術(40%)： 2. 團隊對抗競賽(40%) 3. 競技參賽運動表現(20%) 【下學期】 1. 個人技術(40%)： 2. 團隊對抗競賽(40%) 3. 競技參賽運動表現(20%)			
教學設施 設備需求	球拍、球、桌球室練習場			
教材來源	1. 體育專業領域課程綱要 2. 自編教材	師資來源	代理教師	

備註	
----	--

彰化縣立溪湖國民中學 114 學年度體育班(桌球)體育專業

課程計畫

- 說明：1. 特殊需求領域課程另依十二年國民基本教育體育班課程實施規範、體育專業領域課程綱要等相關辦法辦理。
2. 教學進度可單週呈現或以單元數週呈現。
3. []處為可選填之項目。

課程名稱	專項技術訓練(桌球)	課程類別	☒ 部定課程/特殊類型班及課程（體育專業，每週5節） ☒ 校定課程/彈性學習課程/特殊需求領域課程（體育專業課程，每週1節）
實施年級	☐ 7 年級 ☐ 8 年級 ☒ 9 年級	節數	每週 6 節 第 1 學期 共 126 節 第 2 學期 共 102 節
設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。		
課程目標	一、培養專項運動之競技體能（體能訓練）：能依專項運動之特性執行個人體能訓練，增進專項運動之競技體適能。 二、精進專項運動之技術水準（技術訓練）：能藉由專項運動技術的學習與鍛練，發展個人與團隊之專項運動技術水準。 三、發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：能經由專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。 四、提升專項運動之心理素質（心理訓練）：能運用科學之訓練方法，有效發展並提昇專項運動競賽之心理素質。		
核心素養	☒ 體-J-A1具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 ☒ 體-J-A2具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 ☒ 體-J-B1具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 ☒ 體-J-B3具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 ☒ 體-J-C3具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。		

學習階段 重點	學習 表現	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等		
	學習 內容	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔切、移位與過渡等組合性技術網/牆性球類運動 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧		
學習進度 /週次		單元/主題	教學內容	[評量]
第1學期	第1-3週	體能訓練 提升側身能力	1. 做操(頸部、手臂、核心、大腿、小腿) 2. 反手側身反手正手(左右銜接轉換提升轉換能力) 3. 還原側身拉(利用每次動作還原練習側身腳步)	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
	第4-6週	體能訓練 提升側身能力	1. 做操(頸部、手臂、核心、大腿、小腿) 2. 反手側身反手正手(左右銜接轉換提升轉換能力) 3. 還原側身拉(利用每次動作還原練習側身腳步)	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
	第7週	段考週停練		
	第8-10週	體能訓練 提升相持能力	1. 做操(頸部、手臂、核心、大腿、小腿) 2. 左推右攻(提升腳步移動中擊球穩定性) 3. 下旋拉起擺速不定點(下旋拉起銜接並利用不特定落點訓練反應力)	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
	第11-13週	體能訓練 提升相持能力	1. 做操(頸部、手臂、核心、大腿、小腿) 2. 左推右攻(提升腳步移動中擊球穩定性) 3. 下旋拉起擺速不定點(下旋拉起銜接並利用不特定落點訓練反應力)	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
	第14週	段考週停練		
	第16-19週	體能訓練 提升相持能力	1. 做操(頸部、手臂、核心、大腿、小腿) 2. 左推右攻(提升腳步移動中擊球穩定性)	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%)

			3. 下旋拉起擺速不定點(下旋拉起銜接並利用不特定落點訓練反應力)	5. 競技綜合訓練表現(40%)
	第20-21週	段考週停練		
第2學期	第 1-3週	體能訓練 提升側身能力	1. 做操(頸部、手臂、核心、大腿、小腿) 2. 反手側身反手正手(左右銜接轉換提升轉換能力) 3. 還原側身拉(利用每次動作還原練習側身腳步)	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
	第 4-6週	體能訓練 提升側身能力	1. 做操(頸部、手臂、核心、大腿、小腿) 2. 反手側身反手正手(左右銜接轉換提升轉換能力) 3. 還原側身拉(利用每次動作還原練習側身腳步)	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
	第7週	段考週停練		
	第 8-10週	體能訓練 提升相持能力	1. 做操(頸部、手臂、核心、大腿、小腿) 2. 左推右攻(提升腳步移動中擊球穩定性) 3. 下旋拉起擺速不定點(下旋拉起銜接並利用不特定落點訓練反應力)	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
	第11週	體能訓練 提升相持能力	1. 做操(頸部、手臂、核心、大腿、小腿) 2. 左推右攻(提升腳步移動中擊球穩定性) 3. 下旋拉起擺速不定點(下旋拉起銜接並利用不特定落點訓練反應力)	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
	第 12-13週	體能訓練 提升相持能力	1. 做操(頸部、手臂、核心、大腿、小腿) 2. 左推右攻(提升腳步移動中擊球穩定性) 3. 下旋拉起擺速不定點(下旋拉起銜接並利用不特定落點訓練反應力)	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
	第14週	段考週停練		
	第 16-17週	體能訓練 提升相持能力	1. 做操(頸部、手臂、核心、大腿、小腿) 2. 左推右攻(提升腳步移動中擊球穩定性) 3. 下旋拉起擺速不定點(下旋拉起銜接並利用不特定落點訓練反應力)	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)

評量規劃	【上學期】 1. 個人技術(40%)： 2. 團隊對抗競賽(40%) 3. 競技參賽運動表現(20%) 【下學期】 1. 個人技術(40%)： 2. 團隊對抗競賽(40%) 3. 競技參賽運動表現(20%)		
教學設施 設備需求	球拍、球、桌球室練習場		
教材來源	1. 體育專業領域課程綱要 2. 自編教材	師資來源	代理教師
備註			

彰化縣立溪湖國民中學 114 學年度體育班(籃球)體育專業

課程計畫

- 說明：1. 特殊需求領域課程另依十二年國民基本教育體育班課程實施規範、體育專業領域課程綱要等相關辦法辦理。
2. 教學進度可單週呈現或以單元數週呈現。
3. [] 處為可選填之項目。

課程名稱	專項技術訓練(籃球)	課程類別	☒ 部定課程/特殊類型班級課程(體育專業, 每週5節) ☒ 校定課程/彈性學習課程/特殊需求領域課程(體育專業課程, 每週1節)
實施年級	☒ 7 年級 ☐ 8 年級 ☐ 9 年級	節數	每週 6 節 第 1 學期 共 126 節 第 2 學期 共 120 節
設計理念	過課程的實施與綜合成效評量, 可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等, 各方面均能有效地提昇運動競技能力。能完成個人及小組綜合技術操作, 配合團隊演練, 穩定表現出綜合戰術及戰略應用, 提高運動表現, 並能於實戰中取得良好成績。		
課程目標	一、培養專項運動之競技體能(體能訓練): 能依專項運動之特性執行個人體能訓練, 增進專項運動之競技體適能。 二、精進專項運動之技術水準(技術訓練): 能藉由專項運動技術的學習與鍛練, 發展個人與團隊之專項運動技術水準。 三、發展專項運動之戰術運用(戰術訓練): 能經由專項運動戰術戰略之執行與練習, 應用於實際競技運動比賽中。 四、提升專項運動之心理素質(心理訓練): 能運用科學之訓練方法, 有效發展並提昇專項運動競賽之心理素質。		
核心素養	☒ 體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度, 展現自我運動潛能, 探索自我價值與生命意義, 並積極實踐。 ☒ 體-J-B1 具備情意表達的能力, 能以同理心與人溝通互動, 並理解競技運動的基本概念, 應用於日常生活中。 ☒ 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度, 並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 ☒ 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養, 關心本土與國際競技運動議題, 並尊重與欣賞其間的差異。		
學習重點	學習表現	P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練。 T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術。 Ps-IV-2 了解陣地攻守性球類運動自我與團隊狀態, 運用心理技能提升成績。	

		學習內容	P-IV-A3 陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能 P-IV-A4 陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制 T-IV-B3 陣地攻守性球類運動之運（控）、投、射（踢）、罰等，個人組合性進攻動作。 T-IV-B4 陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等，個人組合性防守動作與步伐。 T-IV-B5 陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術。	
學習進度 週次/節數		單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(形成性評量)]
第1學期	第1週	了解籃球歷史及籃球規則	1. 探討籃球發源、奧林匹克運動會由來。 2. 知道籃球場地的標準。 3. 了解籃球比賽規則之犯規並熟記規則。 4. 了解籃球比賽規則之計分方式並熟記規則。 5. 知道籃球比賽規則之時間限制並熟記規則。	口頭報告 同儕互評
	第2-3週	基礎體能訓練	1. 敏捷、速度及協調訓練。 2. 肌耐力、爆發力訓練。 3. 循環訓練。 4. 耐力訓練(2000-3000公尺)。 5. 柔軟度、協調性訓練。	實務操作
	第4-5週	球感練習	1. 熱身活動 2. 基本規則介紹 3. 球感練習	技能實測、實務操作
	第6週	傳球練習	1. 傳球(胸前傳球、胸前地板傳球、左右單手傳球、過頂傳球、棒球式傳球)	技能實測、實務操作
	第7週	段考週停練		
	第8-9週	上籃練習	1. 左右手上籃練習	技能實測、實務操作
	第10-11週	投籃動作	1. 投籃姿勢教學、調整。 2. 投籃姿勢力學探討。	技能實測、實務操作
	第12-13週	投籃動作	1. 籃下左右邊擦板投籃。 2. 中距離投籃。	技能實測、實務操作
	第14週	段考週停練		

	第15週	投籃動作	1. 急停投籃姿勢力學探討。 2. 三分線投籃。	技能實測、實務操作
	第16週	罰球練習	1. 能把握罰球原則，並學會罰球得分的技能並運用。 2. 罰球準度和姿勢測驗	技能實測、實務操作
	第17-18週	原地運球動作	1. 原地左右單手運球 2. 強調護球姿勢 3. 原地單手前後運球 4. 原地換手運球	技能實測、實務操作
	第19-20週	原地運球動作	1. 原地左右單手運球 2. 強調護球姿勢 3. 原地單手前後運球 4. 原地換手、胯下運球	技能實測、實務操作
	第21週	段考週停練		
第2學期	第1-2週	基礎體能訓練	1. 敏捷、速度及協調訓練。 2. 肌耐力、爆發力訓練。 3. 循環訓練。 4. 耐力訓練(2000-3000公尺)。 5. 柔軟度、協調性訓練。	技能實測、實務操作
	第3-4週	行進間傳球練習	1. 行進間傳球二人、三人傳球路線變化練習	技能實測、實務操作
	第5-6週	原地運球練習	1. 左右單手運球 2. 強調護球姿勢 3. 左右手直線運球上籃 4. 胯下、轉身、換手、背後運球	技能實測、實務操作
	第7週	段考週停練		
	第8-9週	行進間運球練習	1. 左右單手運球 2. 強調護球姿勢 3. 左右手直線運球上籃 4. 胯下、轉身、換手、背後運球	技能實測、實務操作
	第10-12週	傳接球+上籃練習	1. 傳接球+過人帶球上籃 2. 帶球上籃(胯下、換手、轉身、背後)	技能實測、實務操作
	第13週	全場運球+上籃練習	1. 帶球上籃(胯下、換手、轉身、背後)	技能實測、實務操作
	第14週	段考週停練		

第15週	全場運球+上籃練習	1. 帶球上籃(胯下、換手、轉身、背後)	技能實測、實務操作
第16-18週	定點投籃練習	1. 中距離投籃、移位跳投投籃、三分線投籃	技能實測、實務操作
第19-20週	定點投籃練習	1. 中距離投籃、移位跳投投籃、三分線投籃	技能實測、實務操作
第21週	段考週停練		
評量規劃	【上學期】 1. 個人技術(40%)： 2. 團隊對抗競賽(40%) 3. 競技參賽運動表現(20%) 【下學期】 1. 個人技術(40%)： 2. 團隊對抗競賽(40%) 3. 競技參賽運動表現(20%)		
教學設施設備需求	籃球、籃球練習場、戰術板、角錐		
教材來源	1. 體育專業領域課程綱要 2. 自編教材	師資來源	籃球約僱運動教練
備註			

彰化縣立溪湖國民中學 114 學年度體育班(籃球)體育專業

課程計畫

- 說明：1. 特殊需求領域課程另依十二年國民基本教育體育班課程實施規範、體育專業領域課程綱要等相關辦法辦理。
2. 教學進度可單週呈現或以單元數週呈現。
3. []處為可選填之項目。

課程名稱	專項技術訓練(籃球)	課程類別	■ 部定課程/特殊類型班級課程(體育專業,每週5節) ■ 校定課程/彈性學習課程/特殊需求領域課程(體育專業課程,每週1節)
實施年級	☐ 7 年級 ☒ 8 年級 ☐ 9 年級	節數	每週 6 節 第 1 學期 共 126 節 第 2 學期 共 120 節
設計理念	過課程的實施與綜合成效評量,可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等,各方面均能有效地提昇運動競技能力。能完成個人及小組綜合技術操作,配合團隊演練,穩定表現出綜合戰術及戰略應用,提高運動表現,並能於實戰中取得良好成績。		
課程目標	一、培養專項運動之競技體能(體能訓練):能依專項運動之特性執行個人體能訓練,增進專項運動之競技體適能。 二、精進專項運動之技術水準(技術訓練):能藉由專項運動技術的學習與鍛練,發展個人與團隊之專項運動技術水準。 三、發展專項運動之戰術運用(戰術訓練):能經由專項運動戰術戰略之執行與練習,應用於實際競技運動比賽中。 四、提升專項運動之心理素質(心理訓練):能運用科學之訓練方法,有效發展並提昇專項運動競賽之心理素質。		
核心素養	■ 體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度,展現自我運動潛能,探索自我價值與生命意義,並積極實踐。 ■ 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌,並做獨立思考與分析的知能,進而運用適當的策略,處理與解決各項問題。 ■ 體-J-B1 具備情意表達的能力,能以同理心與人溝通互動,並理解競技運動的基本概念,應用於日常生活中。 ■ 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度,並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。		
學習重點	學習表現	T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術。 Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用。 Ps-IV-2 了解陣地攻守性球類運動自我與團隊狀態,運用心理技能提升成績。	

		學習內容	P-IV-A4 陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制 T-IV-B4 陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等，個人組合性防守動作與步伐。 T-IV-B5 陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術。 Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術。 Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略。	
學習進度 週次/節數		單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(形成性評量)]
第1學期	第1-4週	強化個人實力時期	1. 學會頂上、胸前傳、接球的正確動作與防守的正確動作 2. 能運用假動作，做過人之動作。 3. 運球、傳球、切入、投籃的組合練習。 4. 培養積極進攻和防守的正確觀念。 5. 學會護球旋轉、三角傳球、行進間三角傳球、半場、全場練習。 6. 培養對敵我形勢變化之判斷能力，並能遵守規則公平競爭。 7. 增加單手原地運球、變換方向運球的活動，進行綜合性比賽。 8. 對於進攻和防守方式能有所了解並能針對不同的移位或盯人、半場包夾和全場包夾而改變的動作要領。	口試、技能實測、實務操作
	第5-6週	跑位技術與防守腳步技術	1. 半場空手走位跑動。 2. 全場空手走位跑動。 3. 一二三線防守腳步交換。 4. 利用三對三實戰進行綜合攻防學習	技能實測、實務操作
	第7週	段考週停練		
	第8週	跑位技術與防守腳步技術	1. 半場空手走位跑動。 2. 全場空手走位跑動。 3. 一二三線防守腳步交換。 4. 利用三對三實戰進行綜合攻防學習	技能實測、實務操作
	第9-12週	兩人小組練習	1. 兩人推傳上籃 2. 二人組合 3. 半場二對二小組配合(切傳、傳切、互擋、反擋)	技能實測、實務操作
	第13週	三人小組練習	1. 三人小組配合(切傳、傳切、互擋、反擋)	技能實測、實務操作

	週		2. 三對三比賽	
	第14週	段考週停練		
	第15-16週	三人小組練習	1. 三人小組配合(切傳、傳切、互擋、反擋) 2. 三對三比賽	技能實測、實務操作
	第17-21週	五人小組練習	1. 防守基本觀念與練習 2. 五對五全場進攻 3. 防守位置介紹與分配	技能實測、實務操作
	第21週	段考週停練		
第2學期	第1-4週	技術及戰術訓練	1. 基本防守動作訓練 2. 投籃訓練 3. 運球訓練 4. 傳球訓練 5. 規則講解、觀念加強 6. 小組攻防 7. 進攻及防守戰術講解	技能實測、實務操作
	第5-6週	技術調整練習	1. 學會地板、頂上、胸前傳、接球的正確動作與防守的正確動作。 2. 學會正確上籃、運球、投籃、假動作和卡位的動作。 3. 學會正確的防守步伐和進攻方式之觀念建立。	技能實測、實務操作
	第7週	段考週停練		
	第8週	技術調整練習	1. 學會地板、頂上、胸前傳、接球的正確動作與防守的正確動作。 2. 學會正確上籃、運球、投籃、假動作和卡位的動作。 3. 學會正確的防守步伐和進攻方式之觀念建立。	技能實測、實務操作
	第9-12週	防守觀念練習	1. 1-2-3 線防守觀念位置講解訓練 2. 1-2-3 線全場包夾位置講解	技能實測、實務操作
	第13週	戰技術演練	1. 壓迫防守與區域包夾陣行的觀念佈署。 2. 突破區域與盯人防守的戰術演練。	技能實測、實務操作
	第14週	段考週停練		

第 15-16 週	戰技術演練	1. 壓迫防守與區域包夾陣行的觀念佈署。 2. 突破區域與盯人防守的戰術演練。	技能實測、實務操作
第 17-20 週	模擬比賽時期	1. 熟悉正式比賽規則及基本戰術與個人單打技巧並應用於比賽實作 2. 培養對比賽之戰術訓練能力，以改善缺點或開發能力。 3. 提高參與過程之體驗深度，激發對籃球運動的興趣，培養欣賞與參與的能力。	技能實測、實務操作
第 21 週	段考週停練		
評量規劃	【上學期】 1. 個人技術(40%)： 2. 團隊對抗競賽(40%) 3. 競技參賽運動表現(20%) 【下學期】 1. 個人技術(40%)： 2. 團隊對抗競賽(40%) 3. 競技參賽運動表現(20%)		
教學設施 設備需求	籃球、籃球練習場、戰術板、角錐		
教材來源	1. 體育專業領域課程綱要 2. 自編教材	師資來源	籃球約僱運動教練
備註			

彰化縣立溪湖國民中學 114 學年度體育班(籃球)體育專業

課程計畫

- 說明：1. 特殊需求領域課程另依十二年國民基本教育體育班課程實施規範、體育專業領域課程綱要等相關辦法辦理。
2. 教學進度可單週呈現或以單元數週呈現。
3. []處為可選填之項目。

課程名稱	專項技術訓練(籃球)	課程類別	■ 部定課程/特殊類型班級課程(體育專業,每週5節) ■ 校定課程/彈性學習課程/特殊需求領域課程(體育專業課程,每週1節)
實施年級	☐ 7 年級 ☐ 8 年級 ☒ 9 年級	節數	每週 6 節 第 1 學期 共 126 節 第 2 學期 共 102 節
設計理念	過課程的實施與綜合成效評量,可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等,各方面均能有效地提昇運動競技能力。能完成個人及小組綜合技術操作,配合團隊演練,穩定表現出綜合戰術及戰略應用,提高運動表現,並能於實戰中取得良好成績。		
課程目標	一、培養專項運動之競技體能(體能訓練):能依專項運動之特性執行個人體能訓練,增進專項運動之競技體適能。 二、精進專項運動之技術水準(技術訓練):能藉由專項運動技術的學習與鍛練,發展個人與團隊之專項運動技術水準。 三、發展專項運動之戰術運用(戰術訓練):能經由專項運動戰術戰略之執行與練習,應用於實際競技運動比賽中。 四、提升專項運動之心理素質(心理訓練):能運用科學之訓練方法,有效發展並提昇專項運動競賽之心理素質。		
核心素養	■ 體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度,展現自我運動潛能,探索自我價值與生命意義,並積極實踐。 ■ 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌,並做獨立思考與分析的知能,進而運用適當的策略,處理與解決各項問題。 ■ 體-J-B1 具備情意表達的能力,能以同理心與人溝通互動,並理解競技運動的基本概念,應用於日常生活中。 ■ 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體,以增進競技運動學習的素養,並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 ■ 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度,並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 ■ 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養,關心本土與國際競技運動議題,並尊重與欣賞其間的差異。		
學	學習	T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技	

習 重 點	表現	術。 Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用。 Ps-IV-2 了解陣地攻守性球類運動自我與團隊狀態，運用心理技能提升成績。		
	學習內容	T-IV-B4 陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等，個人組合性防守動作與步伐。 T-IV-B5 陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術。 Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術。 Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略。 Ps-IV-D3 目標設定、壓力管理、自我調整、意象訓練等陣地攻守性球類運動心理技能。 Ps-IV-D4 陣地攻守性球類運動自我狀態分析、主動溝通及凝聚力。		
學習進度 週次/節數		單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(形成性評量)]
第 1 學 期	第 1-4 週	團隊進攻訓練	1. 教導如何運用進攻腳步。 2. 控球、前鋒、中鋒進攻腳步練習。	技能實測、實務操作
	第 5-6 週	團隊進攻訓練	1. 控球、前鋒、中鋒進攻腳步練習。 2. 多打少進攻練習。	技能實測、實務操作
	第 7 週	段考週停練		
	第 8 週	團隊進攻訓練	1. 控球、前鋒、中鋒進攻腳步練習。 2. 多打少進攻練習。	技能實測、實務操作
	第 9-12 週	團隊防守訓練	1. 進行伸展操及敏捷訓練。 2. 教導防守滑步步伐、側跑滑步步伐、快速滑步步伐。	技能實測、實務操作
	第 13 週	團隊防守訓練	1. 教導防守陣型的類型。 2. 不同型態的團隊防守方式。	技能實測、實務操作
	第 14 週	段考週停練		
	第 15-16 週	團隊防守訓練	1. 教導防守陣型的類型。 2. 不同型態的團隊防守方式。	技能實測、實務操作
	第 17-21 週	欣賞比賽及觀念分享	觀看比賽影片及意象訓練	口試
	第 21 週	段考週停練		

第2學期	第1-4週	團戰觀念建立及檢討	1. 熟悉正式比賽規則及基本戰術與個人單打技巧並應用於比賽實作中。 2. 培養對比賽之戰術訓練能力，以改善缺點或開發能力。 3. 提高參與過程之體驗深度，激發對籃球運動的興趣，培養欣賞與參與的能力。	討論、實務操作
	第5-6週	技術及戰術訓練綜合檢討	1. 規則講解、觀念加強。 2. 小組攻防配合。 3. 針對敵對設計戰術演練。 4. 攻守轉換對抗檢討最佳路線。	討論、實務操作
	第7週	段考週停練		
	第8週	技術及戰術訓練綜合檢討	1. 規則講解、觀念加強。 2. 小組攻防配合。 3. 針對敵對設計戰術演練。 4. 攻守轉換對抗檢討最佳路線。	討論、實務操作
	第9-12週	技術及戰術訓練綜合檢討	1. 進攻及防守戰術講解。 2. 針對敵對設計戰術演練。 3. 攻守轉換對抗檢討最佳路線 4. 綜合檢討並討論、精進相關技術。	討論、實務操作
	第13週	實戰比賽及戰術演練	1. 友誼模擬比賽，設計最後秒數做進攻。	實務操作
	第14週	段考週停練		
	第15-17週	實戰比賽及戰術演練	1. 友誼模擬比賽，設計最後秒數做進攻。	實務操作
	第18-20週	分析未來分組比賽	1. 近畢業期間討論球員未來高中如何定位及對抗比賽。	討論、實務操作
	第21週	段考週停練		
評量規劃		【上學期】 1. 個人技術(40%)： 2. 團隊對抗競賽(40%) 3. 競技參賽運動表現(20%) 【下學期】 1. 個人技術(40%)： 2. 團隊對抗競賽(40%) 3. 競技參賽運動表現(20%)		

教學設施 設備需求	籃球、籃球練習場、戰術板、角錐		
教材來源	1. 體育專業領域課程綱要 2. 自編教材	師資來源	籃球約僱運動教練
備註			

彰化縣立溪湖國民中學 114 學年度體育班(曲棍球)體育專業

課程計畫

- 說明：1. 特殊需求領域課程另依十二年國民基本教育體育班課程實施規範、體育專業領域課程綱要等相關辦法辦理。
2. 教學進度可單週呈現或以單元數週呈現。
3. []處為可選填之項目。

課程名稱	專項技術訓練(曲棍球)	課程類別	☒ 部定課程/特殊類型班級課程(體育專業,每週5節) ☒ 校定課程/彈性學習課程/特殊需求領域課程(體育專業課程,每週1節)
實施年級	☒ 7年級 ☐ 8年級 ☐ 9年級	節數	每週 6 節 第 1 學期 共 126 節 第 2 學期 共 120 節
設計理念	過課程的實施與綜合成效評量,可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等,各方面均能有效地提昇運動競技能力。能完成個人及小組綜合技術操作,配合團隊演練,穩定表現出綜合戰術及戰略應用,提高運動表現,並能於實戰中取得良好成績。		
課程目標	一、培養專項運動之競技體能(體能訓練):能依專項運動之特性執行個人體能訓練,增進專項運動之競技體適能。 二、精進專項運動之技術水準(技術訓練):能藉由專項運動技術的學習與鍛練,發展個人與團隊之專項運動技術水準。 三、發展專項運動之戰術運用(戰術訓練):能經由專項運動戰術戰略之執行與練習,應用於實際競技運動比賽中。 四、提升專項運動之心理素質(心理訓練):能運用科學之訓練方法,有效發展並提昇專項運動競賽之心理素質。		
核心素養 具體內涵	☒ 體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度,展現自我運動潛能,探索自我價值與生命意義,並積極實踐。 ☒ 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌,並做獨立思考與分析的知能,進而運用適當的策略,處理與解決各項問題。 ☒ 體-J-B1 具備情意表達的能力,能以同理心與人溝通互動,並理解競技運動的基本概念,應用於日常生活中。 ☒ 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度,並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。		

學習重點	學習表現	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 T-III-1 認識並操作傳、接、射、帶球、跑位等專項技術 Ta-III-2 認識並遵守競賽規則、指令與禮儀		
	學習內容	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則 T-III-B1 傳、接、射、帶球、跑位等專項技術與距離、高度、時間與速度之關係 Ta-III-C3 專項運動規則與禮儀		
學習進度 週次/節數		單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(形成性評量)]
第 1 學期	第 1 週	專項訓練	直線、盤帶運球 20M 各10趟 8 種傳接球 5min 菱形傳接球	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
	第 2 週	專項訓練	大 小 S 型運球 30M 各10趟 左 右拉運球 30M 各10趟 8 種傳接球 5min 四人傳接球	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
	第 3 週	專項訓練	快速直線、盤帶運球 30M*2趟(限定秒數) 大 小 S 型運球 30M*2 趟(限定秒數) 8 種傳接球 3min 三點防守動作各 10 趟	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
	第 4 週	專項訓練	快速直線、盤帶運球 30M*1趟(限定秒數) 大 小 S 型運球 30M*1 趟(限定秒數) 8 種傳接球 3min 三點防守動作各 5 趟 一對一攻守 30M 各 3 趟	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(20%) 6. 參加縣長盃賽事(20%)
	第 5 週	專項訓練	8 種傳接球 3min 一對一攻守 30M 各 3 趟 一對一過人射門 兩人 Pass 射門	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
	第 6 週	專項訓練	4 種傳接球 3min 一對一過人射門 兩人 Pass 射門 二對一 Pass 射門	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
	第 7 週	段考週停練		
	第 8 週	專項訓練	4種傳接球 3min 三點射門 二對一 Pass 射門 三人 Pass 射門 三對二 Pass 射門	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(20%) 6. 參加教育盃賽事(20%)
	第 9 週	專項訓練	4種傳接球 3min	1. 個人專項體能表現(20%)

第1學期			邊線過人傳球 三點射門 四角射門補門	2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
	第10週	專項訓練	菱形跑位傳接球 四點掃球長傳接球射門 後衛三點傳導球 前鋒跑位練習	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
	第11週	專項訓練	菱形跑位傳接球 四點擊球長傳接球射門 後衛三點傳導球 前鋒跑位練習 四角攻防射門	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
	第12週	專項訓練	綜合運球傳接球 三點第一時間射門 四對三攻防 六對四攻防	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
	第13週	專項訓練	綜合運球傳接球 四對三攻防 六對四攻防 小組快攻練習 中場攔截反快攻練習	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
	第14週	段考週停練		
	第15週	專項訓練	6種傳接球 3min 四角第一時間射門 補二波進攻練習 四對四 五對五 攻防練習	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
	第16週	專項訓練	6種傳接球 3min 四角第一時間射門 補二波進攻練習 25碼自由球練習	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
	第17週	專項訓練	中場傳大角射門 25碼自由球練習 長角球練習 處罰角球練習	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
	第18週	專項訓練	25碼自由球練習 長角球練習 處罰角球練習 後衛解危練習	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
第1學期	第19週	專項訓練	6種傳接球 3min 人盯人戰術 區域帶盯人戰術 小組區域聯防 混合防守	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)

	第 20-21 週	段考週停練		
第 2 學期	第 1 週	專項訓練	快速直線、盤帶運球 30M*3趟(限定秒數) 大 小 S 型運球 30M*3 趟(限定秒數) 8 種傳接球 3min 兩人 Pass 射門 三人 Pass 射門	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
	第 2 週	專項訓練	8 種傳接球 3min 左右兩邊大 小 S 型運球射門 前鋒單刀球練習 兩人 Pass 射門 三人 Pass 射門 二對一攻防 Pass 射門	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(20%)
	第 3 週	專項訓練	左右兩邊大 小 S 型運球射門 二對一攻防 Pass 射門 三對二攻防 Pass 射門 四對三攻防 Pass 射門	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
	第 4 週	專項訓練	左右兩邊拉球 7M 運球射門 三對二攻防 Pass 射門 四對三攻防 Pass 射門 五對三攻防 Pass 射門 六對四攻防 Pass 射門	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
	第 5 週	專項訓練	6 種傳接球 3min 25碼自由球攻防 長角球攻防 處罰角球攻防	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
	第 6 週	專項訓練	6 種傳接球 3min 25碼自由球攻防 長角球攻防 處罰角球攻防	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
	第 7 週	段考週停練		
	第 8 週	專項訓練	後衛解危接前鋒反快攻練習 小組區域聯防 混合攻防守 罰七碼球 25碼一對一守門選	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
	第 9 週	專項訓練	二對一反快攻練習 被反快攻區域聯防 後衛球區域聯防 25碼自由球人盯人聯防	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
	第 10 週	專項訓練	四對二反快攻練習 被反快攻區域聯防 後衛球區域聯防 25碼自由球人盯人聯防	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)

第 2 學期	第 11 週	專項訓練	6種傳接球 3min 中場傳大角射門 全體聯防 6對6模擬比賽	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
	第 12 週	專項訓練	6種傳接球 3min 中場傳大角射門 全體聯防 7對7模擬比賽	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
	第 13 週	專項訓練	4種傳接球 3min 三點第一時間射門 四角第一時間射門 補二波進攻練習	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
	第 14 週	段考週停練		
	第 15 週	專項訓練	左右兩邊大 小 S 型運球射門 團隊戰術演練 小組比賽 處罰角球練習	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
	第 16 週	專項訓練	左右兩邊大 小 S 型運球射門 團隊戰術演練 小組比賽 處罰角球練習	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
	第 17 週	專項訓練	6種傳接球 3min 人盯人戰術 區域帶盯人戰術 小組區域聯防 混合防守	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
	第 18 週	專項訓練	6種傳接球 3min 人盯人戰術 區域帶盯人戰術 小組區域聯防 混合防守	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
	第 19 週	專項訓練	4種傳接球 3min 處罰角球練習 25碼一對一守門選 模擬比賽	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
	第 20-21 週	段考週停練		
評量規劃		【上學期】 1. 個人技術(40%)： 2. 團隊對抗競賽(40%) 3. 競技參賽運動表現(20%) 【下學期】 1. 個人技術(40%)： 2. 團隊對抗競賽(40%)		

	3. 競技參賽運動表現(20%)		
教學設施 設備需求	曲棍球棍、曲棍球、曲棍球門、戰術板、角錐、立錐、操場練習場		
教材來源	1. 體育專業領域課程綱要 2. 自編教材	師資來源	本校曲棍球專任運動教練
備註			

彰化縣立溪湖國民中學 114 學年度體育班(曲棍球)體育專業

課程計畫

- 說明：1. 特殊需求領域課程另依十二年國民基本教育體育班課程實施規範、體育專業領域課程綱要等相關辦法辦理。
2. 教學進度可單週呈現或以單元數週呈現。
3. [] 處為可選填之項目。

課程名稱	專項技術訓練(曲棍球)	課程類別	■部定課程/特殊類型班級課程(體育專業,每週5節) ■校定課程/彈性學習課程/特殊需求領域課程(體育專業課程,每週1節)
實施年級	☐ 7 年級 ☒ 8 年級 ☐ 9 年級	節數	每週 6 節 第 1 學期 共 126 節 第 2 學期 共 120 節
設計理念	過課程的實施與綜合成效評量,可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等,各方面均能有效地提昇運動競技能力。能完成個人及小組綜合技術操作,配合團隊演練,穩定表現出綜合戰術及戰略應用,提高運動表現,並能於實戰中取得良好成績。		
課程目標	一、培養專項運動之競技體能(體能訓練):能依專項運動之特性執行個人體能訓練,增進專項運動之競技體適能。 二、精進專項運動之技術水準(技術訓練):能藉由專項運動技術的學習與鍛練,發展個人與團隊之專項運動技術水準。 三、發展專項運動之戰術運用(戰術訓練):能經由專項運動戰術戰略之執行與練習,應用於實際競技運動比賽中。 四、提升專項運動之心理素質(心理訓練):能運用科學之訓練方法,有效發展並提昇專項運動競賽之心理素質。		
核心素養 具體內涵	■體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度,展現自我運動潛能,探索自我價值與生命意義,並積極實踐。 ■體-J-A2 具備理解競技運動的全貌,並做獨立思考與分析的知能,進而運用適當的策略,處理與解決各項問題。 ■體-J-B1 具備情意表達的能力,能以同理心與人溝通互動,並理解競技運動的基本概念,應用於日常生活中。 ■體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度,並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 ■體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養,關心本土與國際競技運動議題,並尊重與欣賞其間的差異。		
學習 重	學習 表現	Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用。 T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術	

點	學習內容	P-IV-A3 陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能 P-IV-A4 陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制 T-IV-B3 陣地攻守性球類運動之運（控）、投、射（踢）、罰等，個人組合性進攻動作。 T-IV-B4 陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等，個人組合性防守動作與步伐。			
學習進度 週次/節數		單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(形成性評量)]	
第1學期	第1週	專項訓練	進階S型運球 /50m×10趟 行進間傳接球8種/5min 挑高球練習 四角傳接球	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(10%) 4.團隊分組對抗競賽(10%) 5.競技綜合訓練表現(40%)	
	第2週	專項訓練	進階S型運球 /50m×10趟 行進間傳接球8種/5min 挑高球練習 四角傳接球	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(10%) 4.團隊分組對抗競賽(10%) 5.競技綜合訓練表現(40%)	
	第3週	專項訓練	進階S型運球30M*2趟(限定秒數) 行進間傳接球8種/5min 四點防守動作各10趟 一對一攻守	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(10%) 4.團隊分組對抗競賽(10%) 5.競技綜合訓練表現(40%)	
	第4週	專項訓練	進階S型運球30M*2趟(限定秒數) 行進間傳接球8種/5min 四點防守動作各10趟 一對一攻守	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(10%) 4.團隊分組對抗競賽(10%) 5.競技綜合訓練表現(20%) 6.參加縣長盃賽事(20%)	
	第5週	專項訓練	行進間傳接球8種/2min 一對一攻守 一對一過人射門 兩人Pass射門	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(10%) 4.團隊分組對抗競賽(10%) 5.競技綜合訓練表現(40%)	
	第6週	專項訓練	行進間傳接球8種/2min 一對一攻守 一對一過人射門 兩人Pass射門	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(10%) 4.團隊分組對抗競賽(10%) 5.競技綜合訓練表現(40%)	
	第7週	段考週停練			
	第8週	專項訓練	行進間傳接球6種/2min 一對一過人射門 兩人Pass射門 三人Pass射門 二對一Pass射門	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(10%) 4.團隊分組對抗競賽(10%) 5.競技綜合訓練表現(40%)	
	第9週	專項訓練	三點傳球射門 跑位練習 三對三攻防	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(10%) 4.團隊分組對抗競賽(10%)	

			5. 競技綜合訓練表現(40%)
第 10 週	專項訓練	三點傳球射門 跑位練習 三對三攻防	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
第 11 週	專項訓練	菱形跑位傳接球 四點擊球長傳接球射門 後衛三點傳導球 前鋒跑位練習 四角攻防射門	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
第 12 週	專項訓練	綜合運球傳接球 三點第一時間射門 四對三攻防 六對四攻防	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
第 13 週	專項訓練	綜合運球傳接球 四對三攻防 六對四攻防 小組快攻練習 中場攔截反快攻練習	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
第 14 週	段考週停練		
第 15 週	專項訓練	6種傳接球 3min 四角第一時間射門 補二波進攻練習 四對四 五對五 攻防練習	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
第 16 週	專項訓練	6種傳接球 3min 四角第一時間射門 補二波進攻練習 25 碼自由球練習	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
第 17 週	專項訓練	撞牆 Pass 射門 三點攻防 四角攻守射門 六四攻守	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
第 18 週	專項訓練	撞牆 Pass 射門 三點攻防 四角攻守射門 六四攻守	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
第 19 週	專項訓練	6種傳接球 3min 人盯人戰術 區域帶盯人戰術 小組區域聯防 混合防守	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
第 20-21 週	段考週停練		
第 1 週	專項訓練	進階 S 型運球30M*2趟(限定秒數) 行進間傳接球 8 種 5min	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(10%)

第2學期			四點防守動作各10趟 一對一攻守	4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
	第2週	專項訓練	中場調大角射門 發後衛球練習 發五碼球練習 緊迫盯人戰術	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(20%)
	第3週	專項訓練	中場調大角射門 發後衛球練習 發五碼球練習 緊迫盯人戰術	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
	第4週	專項訓練	區域盯人戰術 小組區域聯防 混合防守	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
	第5週	專項訓練	區域盯人戰術 小組區域聯防 混合防守	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
	第6週	專項訓練	進階傳接球6種 3min 25碼自由球攻防 長角球攻防 處罰角球攻防	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
	第7週	段考週停練		
	第8週	專項訓練	後衛解危接前鋒反快攻練習 小組區域聯防 混合攻防守 罰七碼球 25碼一對一守門選	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
	第9週	專項訓練	三對二反快攻練習 被反快攻區域聯防 後衛球區域聯防 25碼自由球人盯人聯防	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
	第10週	專項訓練	四對二反快攻練習 被反快攻區域聯防 後衛球區域聯防 25碼自由球人盯人聯防	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
	第11週	專項訓練	行進間6種傳接球 3min 中場傳大角射門 全體聯防 6對6模擬比賽	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
	第12週	專項訓練	行進間6種傳接球 3min 中場傳大角射門 全體聯防 7對7模擬比賽	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)

第 2 學期	第 13 週	專項訓練	4種傳接球 3min 三點第一時間射門 四角第一時間射門 補二波進攻練習	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
	第 14 週	段考週停練		
	第 15 週	專項訓練	左右兩邊大 小 S 型運球射門 團隊戰術演練 小組比賽 處罰角球練習	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
	第 16 週	專項訓練	左右兩邊大 小 S 型運球射門 團隊戰術演練 小組比賽 處罰角球練習	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
	第 17 週	專項訓練	行進間6種傳接球 3min 人盯人戰術 區域帶盯人戰術 小組區域聯防 混合防守	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
	第 18 週	專項訓練	行進間4種傳接球 3min 處罰角球練習 25碼一對一守門選 模擬比賽	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
	第 19 週	專項訓練	行進間4種傳接球 3min 處罰角球練習 25碼一對一守門選 模擬比賽	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
	第 20-21 週	段考週停練		
評量規劃		【上學期】 1. 個人技術(40%)： 2. 團隊對抗競賽(40%) 3. 競技參賽運動表現(20%) 【下學期】 1. 個人技術(40%)： 2. 團隊對抗競賽(40%) 3. 競技參賽運動表現(20%)		
教學設施 設備需求		曲棍球棍、曲棍球、曲棍球門、戰術板、角錐、立錐、操場練習場		
教材來源		1. 體育專業領域課程綱要 2. 自編教材	師資來源	本校曲棍球專任運動教練
備註				

彰化縣立溪湖國民中學 114 學年度體育班(曲棍球)體育專業

課程計畫

- 說明：1. 特殊需求領域課程另依十二年國民基本教育體育班課程實施規範、體育專業領域課程綱要等相關辦法辦理。
2. 教學進度可單週呈現或以單元數週呈現。
3. []處為可選填之項目。

課程名稱	專項技術訓練(曲棍球)	課程類別	■部定課程/特殊類型班級課程(體育專業,每週5節) ■校定課程/彈性學習課程/特殊需求領域課程(體育專業課程,每週1節)
實施年級	☐ 7 年級 ☐ 8 年級 ☒ 9 年級	節數	每週 6 節 第 1 學期 共 126 節 第 2 學期 共 102 節
設計理念	過課程的實施與綜合成效評量,可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等,各方面均能有效地提昇運動競技能力。能完成個人及小組綜合技術操作,配合團隊演練,穩定表現出綜合戰術及戰略應用,提高運動表現,並能於實戰中取得良好成績。		
課程目標	一、培養專項運動之競技體能(體能訓練):能依專項運動之特性執行個人體能訓練,增進專項運動之競技體適能。 二、精進專項運動之技術水準(技術訓練):能藉由專項運動技術的學習與鍛練,發展個人與團隊之專項運動技術水準。 三、發展專項運動之戰術運用(戰術訓練):能經由專項運動戰術戰略之執行與練習,應用於實際競技運動比賽中。 四、提升專項運動之心理素質(心理訓練):能運用科學之訓練方法,有效發展並提昇專項運動競賽之心理素質。		
核心素養 具體內涵	■體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度,展現自我運動潛能,探索自我價值與生命意義,並積極實踐。 ■體-J-A2 具備理解競技運動的全貌,並做獨立思考與分析的知能,進而運用適當的策略,處理與解決各項問題。 ■體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源,擬定運動計畫,有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 ■體-J-B1 具備情意表達的能力,能以同理心與人溝通互動,並理解競技運動的基本概念,應用於日常生活中。 ■體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體,以增進競技運動學習的素養,並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 ■體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度,並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 ■體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養,關心本土與國際競技運動議題,並尊重與欣賞其間的差異。		

學習表現	學習表現	Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力 T-V-4 精準地實踐標的性球類運動之各種專 項技巧		
	學習重點	T-IV-B5 陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術。 Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略。 Ps-IV-D4 陣地攻守性球類運動自我狀態分析、主動溝通及凝聚力。		
學習進度週次/節數		單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(形成性評量)]
第 1 學期	第 1 週	專項訓練	進階 S 型運球 50m×10趟 跑動式傳接球6種 5min 第三空間挑高球練習 四角傳接球	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
	第 2 週	專項訓練	進階 S 型運球 50m×10趟 跑動式傳接球6種 5min 第三空間挑高球練習 四角傳接球	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
	第 3 週	專項訓練	行進間三點字型射門 一對二攻守 二對一 Pass 射門 三對一 Pass 射門	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
	第 4 週	專項訓練	行進間三點字型射門 一對二攻守 二對一 Pass 射門 三對一 Pass 射門	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(20%) 6. 參加縣長盃賽事(20%)
	第 5 週	專項訓練	四點攻防、六四攻守 四角傳球 (四傳二搶) 跑位練習	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
	第 6 週	專項訓練	四點攻防、六四攻守 四角傳球 (四傳二搶) 跑位練習	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
	第 7 週	段考週停練		
	第 8 週	專項訓練	攔截防守 邊線過人 三角短傳過人 第一時間射門	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
	第 9 週	專項訓練	攔截防守 邊線過人 三角短傳過人	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%)

第1學期		第一時間射門	5. 競技綜合訓練表現(40%)
	第10週	專項訓練 跑動式傳接球4種 3min 菱形跑位傳接球 四角跑位傳球 四角射門	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
	第11週	專項訓練 跑動式傳接球4種 3min 菱形跑位傳接球 四角跑位傳球 四角射門	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
	第12週	專項訓練 跑動式傳接球4種 3min 菱形跑位傳接球 四角跑位傳球 四角射門	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
	第13週	專項訓練 長擊球對傳 小組快攻練習 抄截反快攻	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
	第14週	段考週停練	
	第15週	專項訓練 長擊球對傳 小組快攻練習 抄截反快攻	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
	第16週	專項訓練 進階綜合運球傳接球 四對三攻防 六對四攻防	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
	第17週	專項訓練 進階綜合運球傳接球 四對三攻防 六對四攻防	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
	第18週	專項訓練 進階綜合運球傳接球 四對三攻防 六對四攻防	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
第1學期	第19週	專項訓練 底線綜合運球補門 後衛解危練習 前鋒反攻練習 挑高球快攻練習	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
	第20-21週	段考週停練	

第2學期	第1週	專項訓練	區域盯人戰術 小組區域聯防 混合防守	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
	第2週	專項訓練	區域盯人戰術 小組區域聯防 混合防守	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(20%) 6. 參加教育盃賽事(20%)
	第3週	專項訓練	中場調大角射門 發後衛球練習 發五碼球練習 緊迫盯人戰術	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
	第4週	專項訓練	中場調大角射門 發後衛球練習 發五碼球練習 緊迫盯人戰術	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
	第5週	專項訓練	跑動式傳接球4種 5min 彈擊球射門 25碼接球單刀 25碼運球射門	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
	第6週	專項訓練	跑動式傳接球4種 5min 彈擊球射門 25碼接球單刀 25碼運球射門	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
	第7週	段考週停練		
	第8週	專項訓練	推、擊飛球射門 三點傳球補門 四角攻守射門 長角、25碼內自由球攻防	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
	第9週	專項訓練	推、擊飛球射門 三點傳球補門 四角攻守射門 長角、25碼內自由球攻防	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
	第10週	專項訓練	處罰角球攻防 後衛解危練習 前鋒進攻練習	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
	第11週	專項訓練	處罰角球攻防 後衛解危練習	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%)

第2學期			前鋒進攻練習	3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)	
	第 12 週	專項訓練	第一時間射門 團隊戰術演練 處罰角球練習 二十五碼球練習	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)	
	第 13 週	專項訓練	第一時間射門 團隊戰術演練 處罰角球練習 二十五碼球練習	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)	
	第 14 週	段考週停練			
	第 15 週	專項訓練	第一時間射門 團隊戰術演練 處罰角球練習 二十五碼球練習	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)	
	第 16 週	專項訓練	緊迫盯人戰術 全體聯防 模擬比賽	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)	
	第 17 週	專項訓練	緊迫盯人戰術 全體聯防 模擬比賽	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)	
	第 18 週	專項訓練	緊迫盯人戰術 全體聯防 模擬比賽	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)	
	評量規劃		【上學期】 1. 個人技術(40%)： 2. 團隊對抗競賽(40%) 3. 競技參賽運動表現(20%) 【下學期】 1. 個人技術(40%)： 2. 團隊對抗競賽(40%) 3. 競技參賽運動表現(20%)		
教學設施 設備需求		曲棍球棍、曲棍球、曲棍球門、戰術板、角錐、立錐、操場練習場			
教材來源		1. 體育專業領域課程綱要 2. 自編教材	師資來源	本校曲棍球專任運動教練	
備註					